



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Enero 2025

Menú Sin Hidratos de Carbono

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

		1	2	3
		FESTIVO	Ensalada Menestra de verduras Fiambre de pavo y queso fresco Postre Fruta	Ensalada Berenjena rellena Hamburguesa mixta Postre Fruta
6	FESTIVO	7 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Guisantes salteados con cebolla Merluza al horno Postre Fruta	8 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Tomate y queso fresco con albahaca Pollo al horno Postre Fruta	9 Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos Coliflor al vapor Pechuga de pavo y queso fresco Postre Lácteo 0% MG
13	Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Coliflor al vapor Abadejo al vapor Postre Fruta	14 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas juliana con espinacas Tortilla francesa Postre Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Menestra de verduras Lomo adobado al horno Postre Fruta ECO	16 Calabacines rellenos Jamón york y queso fresco Postre Fruta
20	Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Tomates rellenos de atún Merluza al vapor Postre Fruta	21 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos Tortilla francesa Postre Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Calabacines asados Filete de pechuga al horno Postre Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Judías verdes salteadas con jamón Longanizas de magro al horno Postre Lácteo 0% MG
27	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas con verduras Tortilla francesa Postre Fruta	28 Mezclum, tomate y zanahoria Berenjenas asadas Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta	29 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Menestra de verduras Filete de ternera con champiñones Postre Fruta	30 Alcachofas hervidas Jamón york y queso fresco Postre Fruta
				31 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Brócoli salteado Pollo al horno Postre Fruta

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco
o Azul/Huevo



Aves o Carne
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA